

【講演とトークセッション】

“行き詰まりから新たな道に”

私たちの人生には、予期せぬ困難な出来事や場面に遭遇することがあります。そのとき、うまく対処することができず、誰にもわかってもらえない孤独・孤立感に苛まれ、死を考えるほど悩み、痛みと苦しみに行き詰まってしまうことがあります。しかし、様々な人との出会いや何らかのきっかけで新たな生き方・見方に導かれ、行き詰まりから回復するのみならず、より豊かな新たな道に導かれることもあります。

そんな体験をお持ちの方に体験談を語っていただくとともに、NPO法人「生きテク」代表のオキタリユウイチ氏のコーディネートのもと、体験者だけでなく会場参加者とのトークセッションを企画しました。

さらに、全国的にも知られるようになった自殺が最も少ない町海部町（現海陽町）では、オキタリユウイチ氏の講演にあわせて、来場者の皆さまと対話を交わします。



▶▶ 講演会 「生きるテクニックを知って、絶望から希望へ」

【日時】 2026年3月19日(木) 14:00~16:00

【会場】 海部公民館4階（海陽町役場海部庁舎横）

【講師】 NPO法人「生きテク」代表 オキタリユウイチ氏

※ オキタリユウイチ氏は、多くの自殺未遂者にインタビューし、その人たちが生きる方向に向かうきっかけをジャンル別に分類し、ネット上に「生きテク」サイトとしてあげ、そのサイトを見た人たちの多くが自殺を思いとどまったという、素晴らしい働きを展開しておられる方です。

主催：社会福祉法人 徳島県自殺予防協会 共催：徳島県 後援：海陽町

▶▶ トークセッション 「悩み、痛みや苦しみを経て、生きる道へ」

【日時】 2026年3月20日(金) 14:00~16:00

【会場】 徳島県立男女共同参画総合支援センター（アスティとくしま2階第5会議室）

【コーディネータ】 NPO法人「生きテク」代表 オキタリユウイチ氏

【体験発表者】

(1) NPO法人みよしサポート協会びあぞら理事長 天野 雄二 氏

(2) 徳島あいの会代表 一般社団法人全国自死遺族連絡会会員

城野 真規子氏

(3) SCC生活訓練事業所 精神保健福祉士

中村 亮介 氏

主催：社会福祉法人 徳島県自殺予防協会 共催：徳島県

いずれも
入場無料

（申込先）（福）徳島県自殺予防協会 いのちの希望事務局
徳島市佐古2番町3-6 TEL 088-652-6171
Mail online@inochinokibou.or.jp

右のQRコードからも
お申し込みいただけます



話したらきっとあります生きる道 いのちの希望（相談専用）088-623-0444



いのちの希望では 相談員ボランティアを募集しています

人はときに苦しみや孤独に耐えかねて、死を考えることがあります。そんな時、そばにいて「温もり」を感じさせてくれる人がいたら、どれほど慰めと助けになるでしょうか。

いのちの希望では、相談員ボランティアを募集しています。
あなたの「温もり」と「優しさ」をお寄せください。



(相談員ボランティアになるためには、相談員養成講座を修了し、認定を受ける必要があります)

2026年度(第51期)

相談員養成講座

▶ 研修内容

前期は、相談活動をする上で、傾聴を目指す相談員として必要な「自己理解」と「他者理解」を深める研修を行います。後期では、実際の相談活動をする上で必要な具体的な相談内容への対応と実地訓練を中心とした研修内容です。

▶ 研修期間と受講料

1年間40回3万円(受講料の途中返還はありません)

▶ 研修会場と研修日時

コース	開講日	会場	日時
徳島(夜)	10月14日(水)	徳島市佐古	毎週水曜日 19:00~21:00
徳島(昼)	10月21日(水)	徳島市佐古	毎週水曜日 14:00~16:00
県央	10月20日(火)	阿波市吉野町	毎週火曜日 14:00~16:00
県西	10月20日(火)	三好市池田町	毎週火曜日 19:00~21:00
県南	10月20日(火)	阿南市	毎週火曜日 19:00~21:00
県北	10月22日(木)	徳島市佐古※	毎週木曜日 19:00~21:00

※相談活動は鳴門市

▶ 講師

いのちの希望内部講師と外部専門講師

▶ 受講資格

いのちの希望の相談員ボランティアを志される方

<お問合せ・資料請求>

社会福祉法人徳島県自殺予防協会事務局 〒770-0022 徳島市佐古二番町3-6
TEL. 088-652-6171 FAX. 088-623-9141 MAIL. ikiru@inochinokibou.or.jp